



『つながりが原動力』

— 連帯の輪を広げ、「健康生活・楽しみ生きがい」 —
“ずっと元気で” “たくさんのふれあい” を作りましょう



健康づくり
生きがいづくり

高齢者クラブ

仲間づくり
地域のつながりづくり

日 時 令和7年9月26日（金曜日）
受付 13:00 開会 13:30

場 所 市川市 文化会館 小ホール

主 催：東葛飾地区老人クラブ連合会連絡協議会
市川市高齢者クラブ連合会

後 援：公益財団法人 千葉県老人クラブ連合会

❖市川市市民憲章❖

わたくしたちは

江戸川の流れと松の緑に象徴される郷土市川とその自然を愛し由緒ある
史跡と伝承をまもり育て文教都市にふさわしく教育と文化を重んじ人間
性豊かな調和のとれた明るいまちをつくるために次のことを定めます

1. きれいで、安全な、より住みよい、まちをつくります。
1. 親切で、あたたかい、希望にみちた、まちをつくります。
1. 教育と文化を育て、かおり高い、まちをつくります。
1. 健康で、楽しく働く、たくましい、まちをつくります。
1. みんなの幸せを願い、豊かな福祉の、まちをつくります。

千葉県老人クラブ信条

余命尊重 老後対等

明朗和楽 健全長寿

なのはなシニア千葉会員憲章

一、 私たちは、心の豊かさと生きがいを高めるクラブ
をつくりましょう

一、 私たちは、健康・友愛・奉仕に満ちたクラブをつ
くりましょう

一、 私たちは、仲良く、楽しく、語り合えるクラブをつ
くりましょう

一、 私たちは、お互いにいたわり、慰め、励ましあえる
クラブをつくりましょう

一、 私たちは、みんなで力を合わせ、活性化に富んだク
ラブをつくりましょう

東葛連協リーダー研修会

於:令和 7 年 9 月 26 日(金)・市川文化会館

司 会 市川市高齢者クラブ連合会
副会長

次 第

○ 開 会 式 13:30～

- | | | | |
|------------|--------|-----|-------|
| 1,開会の言葉 | 市川市市高連 | 副会長 | 前川 安代 |
| 2,会員憲章唱和 | 市川市市高連 | 副会長 | |
| 3,主催者挨拶 | 東葛連協 | 会長 | 会澤 隆 |
| 4,開催市挨拶 | 市川市市高連 | 会長 | 岩松 昭三 |
| 5,来賓挨拶 | 千葉県県老連 | 理事長 | 須賀田貞彦 |
| 6,東葛連協会長紹介 | 市川市市高連 | 副会長 | |
| 7,閉会のことば | 市川市市高連 | 副会長 | 日中健機智 |

休憩(15 分)

○ 研 修 会 14:00～16:00

- | | |
|-------|--|
| ○ 講 演 | 「70 歳でボケる人、110 歳まで元気な人」
～ 健康生活を伝授 ～ |
| 講 師 | 鶴見隆史 氏 医療法人社団森愛会 鶴見クリニック理事長 |
| ○ 講 演 | 「誰にでも起こりうる暮らしの問題」
～ 成年後見制度支援講座 ～ |
| 講 師 | 山口光太郎 氏 (福)市川市社会福祉協議会後見相談担当室係長 |



70歳でボケる人 110歳まで元気な人 ～ 健康生活を伝授 ～



鶴見隆史
氏



日 時 令和7年9月26日(金)
会 場 市川市文化会館 小ホール
内 容

○講演 「70歳でボケる人 110歳まで元気な人」
～ 健康生活を伝授 ～

講師 鶴見隆史 氏 医療法人社団森愛会 鶴見クリニック理事長

当 番 市 市川市高齢者クラブ連合会



あなた や 家族・お知り合い で、このような
不安 や 困りごと・心配なこと はありませんか？

例えば、“認知症” や
“脳梗塞等の後遺症” 等が理由で…

- 悪い人に騙されたらどうしよう
- 書類の手続きが、よくわからない
- 電気代や水道代を払い忘れる
- 必要のない契約を結んでしまう
- お金のやりくりがうまくできない
- 通帳の暗証番号を忘れる



そのようなこと 聞いたことはありませんか？

誰にでも起こりうる暮らしの問題について

事例を通して皆様にお伝えします！



**本日は、ビデオとパンフレットを
使って ご案内いたします。**

★「成年後見制度」についてご相談がある時は、お近くの
「社会福祉協議会」や「地域包括支援センター」「高齢者
サポートセンター」に、お気軽にご連絡ください。

高齢者クラブ に入りませんか

あなたの入会をお待ちしております！

生きがいづくり

(生活の充実)

自らの生活を豊かにする楽しい活動



健康づくり

(健康寿命を伸ばす)

心と体の健康づくり介護予防活動



地域づくり

(社会貢献)

安全・安心な街づくり活動



仲間づくり

(同世代の連帯・支えあい)

趣味・教養活動でのつながりと
仲間同士が支えあう友



「のほそー！健康寿命。
担おう地域づくりを」

問合せ

市川市高齢者クラブ連合会
〒272-0822 千葉県市川市宮久保 4-31-13
「市川市高齢者クラブ連合会」
☎047-373-8552

URL

[https://
shikourenn.jp](https://shikourenn.jp)



高齢者クラブを結成しませんか？

市川市では、高齢者クラブの運営を支援し、高齢者福祉の増進を図ることを目的に補助金を交付しております。

補助金の詳細は、市川市地域共生課（047-712-8518）までお問合せください。

あなたの入会をお待ちしております！

市川市高齢者クラブ連合会は、昭和39年から続く歴史のある地域活動の1つです。

ぜひ、私たちと一緒に楽しく活動してみませんか。

ご興味のある方は、必要事項をご記入の上、下記までFAXをお送りください。

お住まいの近くで活動しているクラブをご案内いたします。

単 位 ク ラ ブ 入 会 届		
ふりがな		性 別
氏 名		男 ・ 女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日 生	
住 所	〒 市川市	
電話	自 宅	(047) — —
	携 帯	— — —
好きな活動	グランドゴルフ・ボウリング・輪投げ・二チレクペタンクボール	
興味のある活動 (○印)	民芸・フラダンス・カラオケ・コーラス・楽器演奏・短歌、俳句 生け花・麻雀・ゴルフ・囲碁将棋・ウォーキング・調理教室 健康体操・旅行・植樹・ラジオ体操・誕生会・スマホ研修 その他 ()	

市川市高齢者クラブ連合会本部：〒272-0822 千葉県市川市宮久保 4-31-13

「市川市高齢者クラブ連合会」（高齢者クラブ会員増進）あて

「FAX：047-373-8552」

☎ 047-373-8552



主 催 東葛飾地区老人クラブ連合会連絡協議会

我孫子市シニアクラブ連合会
市川市高齢者クラブ連合会
ベイシニア浦安
柏市シニアクラブ連合会
鎌ヶ谷市老人クラブ連合会
さわやかクラブ流山
野田市いきいきクラブ連合会
さざんかシニア船橋
松戸市はつらつクラブ連合会

後 援 なのはなシニア千葉(公益財団法人千葉県老人クラブ連合会)



担 当 市川市高齢者クラブ連合会

